

Tandoorikyckling med sjögräsnudlar

🕒 30 min

Energifördelning

221

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	53	24
Kolhydrater	62	28
Protein	106	48

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
4 msk	Gräddfil	21 kcal
1 krm	Vitpeppar	-
1 krm	Salt	-
1 g	Koriander	-
5 g	Curry	-
1 g	Spiskummin	-
1 msk	Soyusolja	2 kcal
0.5 msk	Flytande honung	9 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
1 msk	Riven färsk ingefära	2 kcal
0.5 msk	Rapsolja	17 kcal
75 g	Haricot verts	8 kcal
75 g	Sockerärter	10 kcal
100 g	Gul lök	11 kcal
1 st	Morot	10 kcal
0.5 st	Squash	4 kcal
300 g	Sjögräsnudlar	5 kcal
0.5 dl	Naturell yoghurt	5 kcal
400 g	Kycklingfilé	105 kcal
20 g	Tandoori chicken spice mix	14 kcal

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200 grader. Skär kyckling en i lagom stora bitar och strö på salt och peppar.
2. Blanda tandoori chicken spice mix med yoghurt i en skål och vänd ner kycklingen. Fördela kycklingen på en ugnsplåt och sätt in i ugnen i 15 minuter.
3. Skölj sjögräsnudlarna. Skiva squash i tunna stavar. Skala och skiva moroten i tunna stavar. Strimla färsklöken. Hetta upp en stekpanna med olja och woka squash, morötter, färsklök, haricot verts och socker ärtor.
4. Tillsätt riven ingefära och vitlök. Häll på honung och soja. Strö på alla kryddor och låt steka någon minut.
5. Blanda ner sjögräsnudlarna och smaka av med salt och peppar. Servera med tandoorikycklingen och en klick gräddfil.